

# 歩数アップチャレンジ2024(地共済版、健康推進課版)参加

## 宮城県仙南保健所

従業員・  
構成員向け

実施期間	令和6年11月1日～30日
実施場所	所内
対象者	仙南保健福祉事務所 職員15人

### 実施内容

- ・歩数アップチャレンジ2024に職員で参加した。
- ・参加の声掛けを行い、チーム平均歩数の報告を受けた。
- ・所内にチーム名とチーム平均歩数を周知した。

### 取組の効果等

歩数アップを積極的に意識したり、チーム内や他チームメンバーと歩数をはじめ健康づくりについてコミュニケーションを図るよい契機となったと思われる。

### 取組に対するお問い合わせ先

宮城県仙南保健所 成人・高齢班  
TEL:0224-53-3120

# 働き盛り世代向け健康づくり情報誌 発行

## 宮城県仙南保健所

住民向け

実施期間	令和6年11月1日～30日
実施場所	ホームページ、配付、電子メール
対象者	県民、関係機関、保育所、幼稚園、事業所(およそ700か所)

### 実施内容

働き盛り世代向け健康づくり情報誌「働く人のスマートライフ通信(令和6年11月号)」の発行

### 取組の効果等

県民、関係機関、保育所、幼稚園、事業所(およそ700か所)の働き盛り世代の従業員等に対し、管内市町でのフレイル予防の取組について紹介し、フレイル予防意識の普及が図られた。

### 取組に対するお問い合わせ先

宮城県仙南保健所 成人・高齢班  
TEL:0224-53-3120

2024年 11月号

### 働く人のスマートライフ通信

宮城県仙南保健所では、仙南地域で働く皆さんの健康づくりを応援しています。この通信に、皆さんの健康に役立つ情報を盛り込んでお伝えし、健康づくりに関する情報を中心に届けたいと思います。今年度のフレイル予防について特集し、本号も関係機関に管内市町でのフレイル予防や管理職の方にお話を伺います。皆さんのお役に立てる情報誌を目指しますので、皆さんの意見・ご感想をお寄せください。

#### フレイル予防の取組 (七ヶ倉町) について

七ヶ倉町健康推進員 本町健康推進員さんに話を伺いました

「働く人のスマートライフ通信」は、働く人の健康づくりを応援するための情報誌です。今回は、七ヶ倉町の健康づくりの取組についてお話を伺いました。七ヶ倉町では、健康づくりを推進するために、健康づくり推進員を養成し、地域での健康づくりの取組を支援しています。また、健康づくりに関する情報を発信するために、健康づくり情報誌「働く人のスマートライフ通信」を発行しています。この情報誌には、健康づくりに関する様々な情報を掲載しています。また、健康づくりに関するイベントや講座の情報を掲載しています。健康づくりに関する情報を発信することで、健康づくりの取組を支援し、健康づくりの意識を高めていくことが、健康づくりの取組の重要なポイントです。

「働く人のスマートライフ通信」は、働く人の健康づくりを応援するための情報誌です。今回は、七ヶ倉町の健康づくりの取組についてお話を伺いました。七ヶ倉町では、健康づくりを推進するために、健康づくり推進員を養成し、地域での健康づくりの取組を支援しています。また、健康づくりに関する情報を発信するために、健康づくり情報誌「働く人のスマートライフ通信」を発行しています。この情報誌には、健康づくりに関する様々な情報を掲載しています。また、健康づくりに関するイベントや講座の情報を掲載しています。健康づくりに関する情報を発信することで、健康づくりの取組を支援し、健康づくりの意識を高めていくことが、健康づくりの取組の重要なポイントです。

#### フレイル予防の取組 (七ヶ倉町)

「働く人のスマートライフ通信」は、働く人の健康づくりを応援するための情報誌です。今回は、七ヶ倉町の健康づくりの取組についてお話を伺いました。七ヶ倉町では、健康づくりを推進するために、健康づくり推進員を養成し、地域での健康づくりの取組を支援しています。また、健康づくりに関する情報を発信するために、健康づくり情報誌「働く人のスマートライフ通信」を発行しています。この情報誌には、健康づくりに関する様々な情報を掲載しています。また、健康づくりに関するイベントや講座の情報を掲載しています。健康づくりに関する情報を発信することで、健康づくりの取組を支援し、健康づくりの意識を高めていくことが、健康づくりの取組の重要なポイントです。

#### 11月は みやぎ食育推進月間・みやぎ健康月間・歯と口腔の健康づくりの月間 です

プラス15分歩こう！

15分歩くと約1500歩に相当します。まずは1500歩ずつ、2分歩いて歩く目標を、1日1回15分歩くと目標に近づいていく方法があります。短い時間でも少しずつ歩くことが大切です。

生活の中でからだを動かそう！

- 家事（掃除、物置、風呂掃除など）
- 階段エレベーターを歩かず、エレベーターで移動する
- 近頃では自転車は歩くより自転車で移動する。

目標：1日8000歩

#### 健康づくり啓発教材

教材(A1サイズは)をダウンロードの上、是非ご利用ください。

- 基本的な教材 「コントロールできない歩数増えたら3種類」
- 減塩、野菜摂取増加に関する教材 「食塩を減らすと・・・!」、「ベジタス100&塩eco」など5種類
- 身体活動(運動)に関する教材 「健康への大きな一歩」について健康づくりの10種類
- 生活習慣に関する教材 「やみくも歩く！子どもの歩数の1種類」

健康づくり啓発教材の一覧や詳しい説明は、宮城県仙南保健所ホームページをご覧ください。

# 健康、食育及び歯と口腔に関するパネル展

## 宮城県仙南保健所

実施期間	令和6年11月1日～29日
実施場所	大河原合同庁舎1階
対象者	来庁県民、合庁勤務県職員

従業員・  
構成員向け

住民向け

### 実施内容

みやぎ3.15.0宣言の内容と歯と口腔の健康、野菜摂取量増加に関するパネル展示及びリーフレットの配架を行った。

### 取組の効果等

来庁県民、合庁勤務県職員に対し、みやぎ3.15.0宣言の取組内容と野菜摂取量増加に関する普及啓発により、「野菜あと100g」という意識の醸成が図られた。あわせて歯と口腔の健康のための口腔ケアについて周知ができた。

### 取組に対するお問い合わせ先

宮城県仙南保健所 成人・高齢班  
TEL:0224-53-3120

# みやぎ出前講座(健康づくり講話)

## 宮城県仙南保健所

住民向け

実施期間	令和6年11月29日
実施場所	大河原駅前コミュニティセンター
対象者	管内医療機関医師、薬剤師、看護師ほか 27人

### 実施内容

生活習慣病や健康づくりに関する出前講座を実施

### 取組の効果等

県内及び管内の健康課題と、それを踏まえた総合的保健所健康づくり事業について紹介し、周知が図られた。

### 取組に対するお問い合わせ先

宮城県仙南保健所 成人・高齢班  
TEL:0224-53-3120

# 令和6年度 学校・地域連携 保健課題解決研修会

## 宮城県仙南保健所(仙南保健福祉事務所)

住民向け

実施期間

令和6年10月18日、オンデマンド配信12月17日～1月17日

実施場所

大河原合同庁舎大会議室、オンデマンド配信(Youtube)

対象者

管内小・中学校及び高等学校の管理職、学校保健、食育に関する担当教諭、行政関係者、管内幼稚園・保育所教諭、食育関係団体等

### 実施内容

教育関係者や食育関係者を対象に睡眠及び基本的な生活習慣に関する研修会を開催した。

### 取組の効果等

教育関係者や食育関係者が、睡眠の基本的な基礎知識と子どものへの対応について理解を深めることができた。

### 取組に対するお問い合わせ先

宮城県仙南保健所 成人・高齢班  
TEL:0224-53-3120

# 大人こそ！ベジチャレンジ2024

## 宮城県塩釜保健所

住民向け

実施期間	令和6年11月1日～30日
実施場所	事業所、自宅等
対象者	管内事業所の従業員等（32事業所 481人参加）

### 実施内容

事業所内で3人1組のチームをつくり、野菜摂取増加に関する4つのレベルから、チームで挑戦するレベルを決定し、期間内に毎日目標達成に向け取り組みました。事業所達成賞（3チーム以上参加した事業所で11月中の9割以上（27日）達成した事業所）を13事業所、チーム達成賞（チームで設定した目標を11月中の「8割以上（20日）」達成したチーム）を144チームが受賞した。

### 取組の効果等

事業所担当者からは、「野菜を食べることの意識が高まり、自身の食生活の振り返りにも繋がったようだ」、「参加者同士で情報交換しながら取り組んでいる様子がみられ職場でのコミュニケーションが高まった」などの感想が聞かれた。

### 取組に対するお問い合わせ先

宮城県塩釜保健所健康づくり支援班 TEL:022-363-5503  
ホームページ:<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/vege-challee.html>

塩釜・岩沼・黒川・仙台地区対象  
大人こそ！ベジプラスチャレンジ2024

**野菜摂取アップチャレンジ！**  
健康な体づくりに欠かせない野菜摂取アップのチャレンジを実施します。  
野菜を多く食べる人は、脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという結果があります。事業所皆さんで参加しませんか？  
対象は、管内14市町村※に所在する事業所です。

**挑戦レベル4つ！チーム決定！**  
挑戦するレベルをチームで決定し、毎日クリアできるよう取り組みます。

①条件（レベル）  
Level 4：毎日350g（手ばかり5つ分）以上の野菜を食べる。  
Level 3：毎食野菜を食べる。  
Level 2：朝食に野菜を食べる。  
Level 1：野菜があれば、野菜を先に食べる（ベジファースト）。

②取組範囲  
設定したレベルとそれ以下全ての項目を、毎日取り組みます。  
例）Level 3挑戦者は、Level 1と2も毎日取り組みます。  
本チャレンジでは、きのこ類、海藻類もカウント可とします。  
ただし、いも類、野菜ジュース、塩昆布や漬物、サプリメントは不可とします。

③注意事項

④職場でまとめて申込み  
当所HPから申込用紙（Excel）をダウンロードし、メールまたはFAXで申し込みます。  
（受付9月20日～）

⑤職場で揃って取り組み  
チームで励まし、目標達成に向け取り組みます！  
11月1日～11月30日

⑥報告する  
事業所で実績をとりまとめ、メールまたはFAXで報告します。  
（※12月6日まで）  
→発表は12月中です。

手ばかりとは？  
手で野菜の量を換算する方法です。  
火を通さばい手盛り、生なら両手手盛りが、手ばかり1つ分＝約70gの量です。

お問合せは、  
宮城県塩釜保健所健康づくり支援班 までお気軽にお問合せください。  
TEL：022-363-5503 FAX：022-362-6161 e-mail：sdhwfzke@pref.miyagi.jp



# けんこうクイズ！

## 宮城県大崎保健所

実施期間	令和6年10月24日～令和7年1月31日
実施場所	ホームページ上
対象者	大崎保健所管内の事業所、飲食店、官公署、その他の施設・団体等

住民向け

### 実施内容

働き盛り世代に対して、生活習慣改善を促すことを目的にメタボリックシンドロームに関するクイズを実施するもの。

### 取組の効果等

解答者は全177人(令和6年11月30日時点)。  
このうち154人の方から、生活でメタボ予防を「意識し、行動しようと感じた」と前向きな回答をいただいています。

### 取組に対するお問い合わせ先

宮城県大崎保健所健康づくり支援班  
TEL:0229-87-8010



テーマ

メタボリックシンドローム

1日に必要な野菜摂取量の目標の目安となるのは、野菜の小鉢・小皿料理何皿分か？  
※「野菜の小鉢・小皿料理1皿分=70g」

①3皿分 ②5皿分 ③7皿分

# 歩数アップチャレンジ2024 大崎保健所管内参加事業所支援

## 宮城県大崎保健所

実施期間	令和6年10月1日～令和6年11月30日(チャレンジ期間)	住民向け
実施場所	ホームページ上	
対象者	大崎保健所管内(大崎市、色麻町、加美町、涌谷町、美里町、栗原市の事業所並びにその事業所に勤務する従業員)	



### 実施内容

- (1) 事業の広報(事業所への周知、当所ホームページへの掲載)
- (2) 参加事業所支援(チャレンジ期間中及び終了後の健康情報誌の発行)
- (3) 賞状の贈呈(北部事業所ランキング賞【大崎保健所管内】)

### 取組の効果等

参加数:31事業所 458チーム(1,374人)  
大崎保健所から始まった歩数アップチャレンジは今年で8年目となりました。これからも、地域で取り組みやすいものとなるようサポートします。

### 取組に対するお問い合わせ先

宮城県大崎保健所健康づくり支援班  
TEL:0229-87-8010

**歩数アップNEWS** R6.11.1

普段の生活の中で!楽しみながら歩数アップ!

「歩数アップチャレンジ2024」ご参加ありがとうございます!スタートして1か月、早くも折り返しです。みなさま、歩数の調子はいかがでしょう?あまり歩けていない...という方も、まずは「今より少しでもプラス」の気持ちで大丈夫です!秋の過ごしやすい季節は歩数アップのチャンスです!

◆健康NEWS: 座位行動が増えると、死亡リスクも増える。

厚生労働省の研究より、「座位行動」つまりじっとしている時間が長い人は死亡率が高いことが分かりました。少しでも「動かす」ことを常に心がけることが大切です。

デスクワークの方は、30分に1度は立ち上がり、少し体を動かしましょう!

座りっぱなしの時間を短くしましょう!

休日、1日動かす、過ごしてませんか?

**歩数アップPOINT**

忙しい日常生活でも、少しの工夫が歩数アップにつながります。歩数アップのコツを紹介します。

歩数アップの目安として...**10分歩くと約1000歩!**(歩幅約70cm)

エレベーター、エスカレーターではなく、階段を使う

休日に家の中で過ごすだけでなく、外出してみる

いつもの道より、遠回りをする

自分だけの歩数アップコースを見つけるのもおすすめです!

自分だけの歩数アップコースを見つけるのもおすすめです!

ショップ

★目標設定のおすすめ—自分自身の「今」を確認しましょう

①自分が普段何歩歩いているか確認し、まずは今より10%増やすことを目標にしてみましょう。

②①が達成できたら、20%、30%...のように、徐々にレベルを上げて目標を設定すると、負担が少なくておすすめです。

めざせ目標歩数**8000歩!** 宮城県民の平均歩数(2023年度厚生労働省調べ) : 男性 7263歩 女性 6413歩

地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報発信のサイト「**おおさき健康ナビ**」もご利用ください!

発行 宮城県大崎保健所 健康づくり支援班 0229-87-8010





# 健康支援情報誌「北部健康かわら版」発行

## 宮城県大崎保健所

住民向け

実施期間	令和6年11月
実施場所	大崎保健所管内関係機関、ホームページ等で掲示
対象者	大崎保健所管内地域住民(とくに働き盛り世代)

### 実施内容

県民の健康状態や管内の健康課題を踏まえた健康情報を提供するため、定期的(6回/年)に発行しているもの。

### 取組の効果等

1,560枚発行。  
事業場の従業員・職員、住民及び健康管理担当者にご覧いただき、会議や安全衛生委員会で活用されています。

### 取組に対するお問い合わせ先

宮城県大崎保健所健康づくり支援班  
TEL:0229-87-8010

おおさき・くりはら  
北部健康かわら版  
No.149  
第3次みやぎ21健康プランをすすめましょう!

野菜を食べよう ベジプラス100!

野菜に含まれる  
ビタミン・ミネラル・食物繊維は  
体の調子を整えてくれます。

野菜を食べると  
調子いい!

あてはまる場合は  
野菜が不足しているかも!

風邪をひきやすい  
肌荒れ  
からだの不調を感じる

野菜は1日350g!

生活習慣病などを予防し健康な生活を維持するための目標です。  
小鉢に使用されている野菜はおおよそ70gです。  
1日に5皿食べると1日に必要な野菜が摂取できます。

野菜をたくさん食べるコツ!

外食するときは野菜の多いメニューを  
朝・昼・夕 毎食野菜を食べましょう  
孤立に困ったら野菜たっぷりなべ料理!

お知らせ けんこうクイズ!

お申し込み先  
1. 大崎保健所健康づくり支援班  
2. 大崎保健所健康づくり支援班

お問い合わせ先  
TEL:0229-87-8010

地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」もご利用ください!

おおさき健康ナビ 検索

<発行>宮城県北部保健福祉事務所(大崎保健所) 健康づくり支援班 TEL:0229-87-8010

# パネル展示

## 宮城県大崎保健所

実施期間	令和6年11月1日～29日
実施場所	宮城県大崎合同庁舎1階ロビー
対象者	来庁者及び職員

住民向け

従業員・  
構成員向け

### 実施内容

適切な食生活及び歯と口腔の健康等に関する正しい知識の普及のためパネル及び資料等による普及啓発

### 取組の効果等

「北部健康かわら版」、「栄養士がおすすめするヘルシーレシピ」及び「食生活改善推進員がおすすめするちゃちゃっとレシピ」等健康づくりに役立つ情報は、多くの方に手に取っていただきました。

### 取組に対するお問い合わせ先

宮城県大崎保健所健康づくり支援班  
TEL:0229-87-8010



令和6年11月

大崎・栗原地域は野菜が豊富 **VEGE PLUS**

ちゃちゃっとレシピ

### 野菜を食べよう！かんたんベジプラス

～野菜が100gとれる簡単レシピ～

料理名：丸ごとピーマンの オリーブオイル焼き	野菜の量 <b>105g</b>	調理時間 <b>10分</b>
---------------------------	---------------------	--------------------

今日の「推し野菜」はコレ！  
**ピーマン**

このレシピの「かんたんポイント」  
ピーマンは手で丸ごとつぶして加熱すると、中の種も柔らかくなり、おいしく食べられます。包丁で切る手間が省け、簡単に調理できます。こんがりと焼き色をつけるために、へらで押し付けながら焼くことがポイントです。

材料（2人分）	目安量	分量
ピーマン	6個	210g
塩	少々	
こしょう	少々	
オリーブ油	大さじ1	12g
しょうゆ	大さじ1/2	9g
かつお節	少々	

作り方  
①よく洗い水気を拭いたピーマンを手でぎゅっと潰す。◆である。  
②①をフライパンに並べ、蓋をして中火で3分焼く。色が変わってきたら裏返し、へらで押し付けながら3分焼く。  
③両面に焼き色がついたら火を止め、しょうゆを加える。  
④皿に盛り、かつお節をちらす。

野菜は1日 350g 食べよう

大崎・栗原地域の 野菜を食べよう

野菜の摂取目標量は1日350g。食事に副菜を取り入れましょう！ 大崎・栗原は豊富な食材が揃う地域。旬の地産野菜を食べましょう！

今月のレシピ作成者 団体名：美里町食生活改善推進員会



# ゼロ災&健康トライアルの実施

## 宮城県石巻保健所

実施期間	令和6年10月24日～令和7年1月31日
実施場所	管内各事業所
対象者	管内各事業所の従業員

住民向け

### 実施内容

危険箇所の見える化など「災害ゼロを目指した取組」と、セミナー実施、歩数アップチャレンジなど「健康づくりに向けた取組」を、各事業所で100日間実践する取組です。(各管轄の労働基準監督署及び宮城労働基準協会と共催で、毎年実施しています。)

### 取組の効果等

参加事業所50社のうち、継続参加が34社(68%)と、事業所の健康づくり企画として定着できたと考えています。さらに、関係機関との連携を強化し参加勧奨を行ったところ、新規16社にもご参加いただきました。

### 取組に対するお問い合わせ先

宮城県石巻保健所健康づくり支援班  
TEL:0225-94-6124 FAX:0225-96-3560  
e-mail:et-kenko@pref.miyagi.lg.jp



# ベジチェック無料体験会

## 宮城県気仙沼保健福祉事務所(気仙沼保健所)

実施期間 令和6年11月21日

実施場所 気仙沼合同庁舎

対象者 来庁者及び職員

住民向け

従業員・  
構成員向け

### 実施内容

気仙沼地方振興事務所との協働により、来庁者及び職員を対象に「ベジチェック無料体験会」を実施した。併せて、健康づくりに関する啓発パネルの展示を行った。

### 取組の効果等

ベジチェック無料体験会の参加者33名に対し、野菜摂取量増加の意識付けを行うことができた。

### 取組に対するお問い合わせ先

宮城県気仙沼保健福祉事務所(気仙沼保健所)地域保健福祉部 成人・高齢班  
TEL:0226-22-6614

